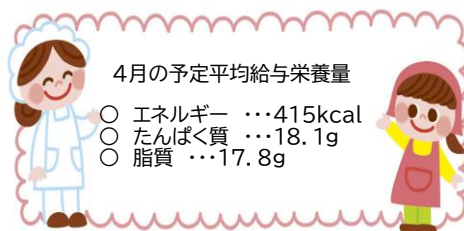
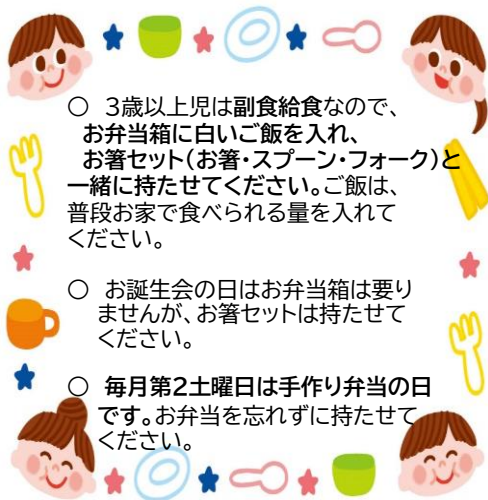




以上児	環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起きて、朝ごはんをたくさん食べて登園しましょう！				3 入園式	4
副食						挽肉そぼろ・炒りたまご 青菜のお浸し 牛乳 バナナ
おやつ					お祝い品があります。	
	6	7	8	9	10	11
副食	カレー マカロニサラダ 若布スープ いちご	マーボー豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ オレンジ	変り納豆 南瓜の含め煮 しめたま汁 キウイ	赤魚の煮付け 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 バナナ	ツナとチーズのたまご焼き いんげんのサラダ 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト	手作り弁当の日 牛乳
おやつ	ヨーグルト ビスケット	ホットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	カルピスゼリー せんべい	
	13	14	15	16	17	18
副食	シチュー ウィンナーソテー ブロッコリーのごま和え オレンジ	鶏からあげ オーロラサラダ かぶの味噌汁 ミニトマト	豆腐のドライカレー風 若布サラダ はんぺんスープ バナナ	ベーコンエッグ ほうれん草とコーンのサラダ なめこ汁 キウイ	ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮 吉野汁 いちご	豚肉の味噌炒め スパゲティソテー 牛乳 バナナ
おやつ	ドーナツ 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	豆銀糖 牛乳	さつま芋入りおもち 牛乳	
	20	21	22	23 お誕生会	24	25
副食	生姜焼 人参グラッセ マッシュポテト 春雨スープ・キウイ	マカロニグラタン ツナサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	肉豆腐 ごまもやし 大根汁 バナナ	焼きそば エビフライ コーンとポテトのサラダ たまごスープ・いちご	親子煮 豚肉とピーマンの炒め物 若布の味噌汁 オレンジ	ハムピカタ いんげんのごま和え 牛乳 バナナ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい	大学芋 牛乳	ケーキ 牛乳 	なべやき 牛乳	
	27	28	29 昭和の日	30	<p> * 新年度が始まりました。 * 子どもたちが安心できる、 * おいしい給食づくりを心がけて * いきたいと思います。 * 相談などありましたら、遠慮なく連 * 絡してください。1年間 * よろしく願います。 給食担当 </p>	
副食	ハンバーグ 三色サラダ かきたま汁 ミニトマト	肉じゃが ブロッコリーのお浸し ふのりの味噌汁 オレンジ		さばの味噌煮 切干大根の和風サラダ 五目うどん バナナ		
おやつ	フルーツサンド 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳		フライドポテト 牛乳		



給食の展示を毎日行いますので、子どもたちが食べている量などを参考にご覧になってください♡

保育園の栄養量は「日本人の食事摂取基準をもとに、入所児の年齢や性別等を考慮し設定しています。3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、1日の目標の45%に値しています。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。

<目標量>

- エネルギー 400Kcal
- たんぱく質 20g
- 脂質 12~19g

